

京都市における健康とスポーツ

金 田 啓 稔

はじめに

近年、車や家電製品の一般家庭への普及、職場でのオートメーション化、さらに、マルチメディアという情報の伝達手段の変化など、人々の生活環境が刻々と変化している。そのような生活環境の変化が無意識的運動を減少させ、意識した運動の必要性を生み出す。そこで、生涯スポーツや健康スポーツといわれるものが注目されだした。スポーツの効用は、1) 身体的効用、2) 個人的（社会）効用、3) 社会的効用、4) 経済的効用が挙げられる¹⁾。健康とはWHOの定義によると「社会的・身体的・精神的に安寧な状態」をさすが、スポーツ活動はこれらの状態をより良くする可能性を秘めている。

しかし、スポーツ活動を要求するすべての人に継続的に行われるためには、ひま・金・技術・仲間・そして精神的な解放が必要であるとされている。しかし、これらの要因がスポーツ・運動の活動から人々を遠ざけているように思われる。そこで、人々がスポーツに関与できる環境を生み出そうと多くの地域でスポーツの振興が行われ始めた。京都市においても、21世紀という大きな節目を迎えて基本政策を策定した。それが、新京都市基本計画であり、この基本計画の中で健康都市構想が打ち出されている。その中で重要な役割を担っているのがスポーツの振興である。

本稿では、健康とスポーツの関係を模索し、京都市のスポーツ振興とその現状について調査し、一般を対象としたスポーツの課題を探る。

1) 川村仁視，新畑茂充，山田岳志，藤井勝紀『現代人の健康と運動』，杏林書院，1990年，60-61頁。

1 健康とスポーツのかかわり

1) 健康

ギリシア時代には、「人生の幸福とは健康であること」が強調されていた。その頃の健康とは、身体に異常がなく、普通に食べ、眠り、活動しているような状態をさしているようである。

機械化、情報化などの機械化が人の生活に組み込まれ、それとともに健康の持つ意味は変化している。それについて岡田と田中²⁾は「健康の概念、あるいは健康を保持・増進するための基本的な原理については、すでに承認された完全なものはいまだ存在しない実状にあり、時代の進展とともに、人間をとりまく諸条件の変化とともに絶えず追求されてゆく課題である」と述べている。つまり健康の概念は、時代によって変化していくのである。そこで現代の健康の概念とはどのようなものだろうか。

現代の健康の概念としてよく引用されるものは、世界保健機構（WHO）の1946年の世界保健機構憲法前文で述べた以下の定義である。

「健康とは身体的、精神的および社会的に完全に安寧である状態であって、単に病気でないとか、病弱でないとかいうにとどまるものではない。」

“Health is a state of complete physical, mental and social well-being, and not merely the absence of disease and infirmity,” (World Health Organization, 1948)

現代の健康は、身体的に良好な状態だけを指し示す言葉ではなく、精神的・社会的にも良好な状態を示すのである。特に注目したいのは社会的健康である。岡田ら³⁾は「社会的に良好な状態というのは健康の内容なのか、成立条件であるのかという点に関して完全な解釈はないが、健康とは、満足に社会生活が営める状態をいうのであって、生物学的・医学的であると同時に、社会的な内容を有する状態であると解釈することができる」と述べている。つまり満足に社会生活が営める状態が社会的に良好な状態を示すというのである。しかし、個人で健康を考えた場合は、健康の判断基準は個人的次元にあり、生物学的・医学的に不健康であったとしても各個人が「健康である」と判断したならば「健康」なのである。つまり、個人をとりまく環境によってその価値判断は異なり、その環境が不健康であるならばその判断基準は低いレベルに設置されるようになる。社会として健康を考えた場合は、一定の判断基準が必要となる。地

2) 岡田晃, 田中恒男『新健康管理論』, 南江堂, 1988年, 2-7頁。

3) 前掲書。

域の健康指標としてWHOは提案している（表1参照）。

この指標は、ある地域を母集団と比較して長寿であれば、その地域を健康であると認め、新指標として生活環境（地域社会）が衛生的（人工的）であれば健康な地域であるとする指標である。加えて、精神面の指標も加えている。これらは、先進国といわれる都市整備の進んだ地域に対して、良い評価を与える指標である。つまり、近代的な環境の中で生活する人々が長寿で、精神面に異常がなければ、健康な社会として評価できるという見解である。しかし、適応という生体特性から健康を考えれば、異なる見解を得ることが出来る。

適応とは、特殊な環境下にあってもなお健康生活を営むべき生体の特性のことである。つまり、生体が環境の変化に対応して、その生存が容易になるような変化を起こすことである。デュボス⁴⁾は「疾病の問題さえ解決すれば、そのまま健康がつくりだされるわけではなく、健康とは毎日遭遇する環境からの挑戦に対して反応し、さらに適応する個人的態度のあらわれである」と述べている。

このことから考えると、社会的な健康とは、WHOの示すような人工的な衛生面、あるいは長寿、精神衛生から観た尺度では測りきれないと考えられる。実際、大気汚染やオゾン層の破壊など、動物にとって適応ができない環境を健康的な社会を作るために生み出しているのである。今後求められる健康の評価基準は、自然と人間社会、社会と人との双方向からのより広い視野での尺度が必要とされるであろう。

表1 地域の健康指標 (WHO)

I. 総合健康指標
1. PMR (proportional mortality ratio)
2. 平均余命
3. 粗死亡率
II. 特殊健康指標
1. 乳児死亡率
2. 伝染病死亡率
3. 保健サービスおよび保健活動の諸指標（医療従事者数、病床数など）
III. 新指標の提案
1. 水道利用人口
2. 終末処理施設利用人口
3. 精神衛生、栄養、住居衛生に関する諸指標

4) Dubos. R. *Mirage of Health, Utopias, Progress & Biological Change*. Harper & Brothers Publishers, 1959. (田多井吉之介訳『健康という幻想、医学の生物学的変化』、紀伊国屋書店、1964年。)

先述したように健康は個人の価値判断に基づくものであり、個人をとりまく社会の健康の判断も各個人にゆだねられなければならない。健康的な社会とは個人が遭遇した諸問題に各個人が解決のための努力をし、適応することのできるような環境社会を示すのではないだろうか。

II) スポーツ

スポーツの語源は中世ラテン語の *deportare* に由来する⁵⁾。*deportare* は、分離の意味を持つ *de=away* と運ぶの意味を持つ *portare=carry* の合成語である。これは自分の本来の仕事から心を他の面に運ぶことを意味する。すなわち、気晴らしする、休養する、楽しむ、遊ぶ等を意味した。その後このラテン語が、中世フランス語の *desport* となり、14世紀にはイギリス人が *disport* に転じ、さらに16世紀に *sporte* や *sport* と省略して用いるようになったといわれている。

この *sport* は当初、義務からの気分転換、骨休め、娯楽、休養を意味していたが、次第に、ゲームや気晴らしのための特定の形式を持つ活動、とりわけ野外で楽しめるもので、ある程度の身体活動を含んでいるものに対して用いられるようになった。

しかし、19世紀にはスポーツを楽しむ場所が自然環境から都市部に移り、人間の本能・衝動の競り合う心理から競技的意味合いが強くなり、一定の規則の下に、相互に速さ・力・強さ・持久性・器用さ等を競う近代スポーツとして制度化されていくことになった。このようなスポーツのとらえ方は、1968年の国際スポーツ・体育評議会（ICSPE）のスポーツ宣言において「プレイの性格をもち、そして自己または他人との競争、あるいは自然の障害との対決を含む運動はすべてスポーツである」としていることから競技的意味合いが強くスポーツをとらえていることが理解できる。

現代では、余暇活動の増大や健康志向等によるスポーツの需要拡大に伴って、よりスポーツを拡大解釈するように変化した。スポーツの意味の拡大を国際社会の中で決定づけたのは、1975年に行われたヨーロッパ会議での「スポーツ憲章」におけるスポーツの概念理解である。そこではスポーツに定義が与えられたわけではなかったが、スポーツは次の4つのカテゴリーの身体運動を含むものとされた。

- ①競技的なゲーム及びスポーツ (competitive games and sports)
- ②野外活動 (outdoor pursuits)
- ③美的運動 (aesthetic movement)

5) 岸野雄三他編『最新スポーツ大事典』、大修館書店、1987年。

④調整活動 (conditioning activity)

今日、スポーツは単に競技スポーツに限定して用いられているわけではなく、競争を伴わない体操やダンスを含めてスポーツと呼ばれるようになった。スポーツは従来我が国で「運動」や「身体運動」と呼ばれてきたものと同義に解されるようになったといってもよい。

現代のスポーツの定義をまとめると以下のようになる。

- ①それぞれの社会や個人が慣習的に用いているスポーツ
- ②競技、闘いとして行われるスポーツ
- ③現代社会における運動の機能が重要になり、スポーツが運動の主要な部分を占めることから運動一般とほとんど同義に用いられるスポーツ

このようにスポーツが広義に理解されるようになると、スポーツの言葉の中に性格や形態の異なった多様な活動が含まれることになり、これらを区分する必要がある。そこでスポーツに限定的意味を与えるために使用される言葉を例示すると表2のようなものがある。

このほかに、スポーツ参加を促進するための理念や政策を表す言葉として「生涯スポーツ (lifetime sport)」や「みんなのスポーツ (sport for all)」が盛んに用いられてい

表2 スポーツの分類

活動における動機や目的
① アマチュア (アマチュア・スポーツ)
② チャンピオン (ノン・プロフェッショナル・スポーツ)
③ プロフェッショナル (プロフェッショナル・スポーツ)
特性による分類
① 競技スポーツ (competitive sports)
② 格技スポーツ (combat sports)
③ 克服スポーツ (conquest sports)
機能による分類
① 仕事としての (プロフェッショナルの) スポーツ
② 教育としてのスポーツ
③ レジャーとしてのスポーツ
1) 記録や業績としての (チャンピオンと関連する) スポーツ
2) ゲームとしてのスポーツ
3) 健康のためのスポーツ
関与による分類
① 見るスポーツ
② するスポーツ

る。日本でのスポーツの定義とも言える、1961年のスポーツ振興法第2条でも『『スポーツ』とは、運動競技及び身体運動（キャンプ活動その他の野外活動を含む）であって、心身の健全な発達を図るためにされるものをいう』と記され、生涯スポーツの理念が強く打ち出されている。

Ⅲ) 健康とスポーツ

1961年、H・クラウスとW・ラーブがその著書『運動不足病』(Hypokinetic Disease)の中で、いわゆる運動不足病という概念を提唱した。運動不足が冠動脈性心疾患、潰瘍、腰痛症、過度の肥満、情緒不安定などを引き起こしやすいと警鐘を鳴らし、運動やトレーニングの必要性を説いた。これは、近年のオートメーション化、電化製品や車等による日常生活による運動量の減少に対する大衆の意識に働きかけ、フィットネスブームを生み出した。

スポーツの効用として、川村ら⁶⁾は、1) 身体的効用、2) 個人的（社会的）効用 3) 社会的効用、4) 経済的効用を挙げている。

身体的効用とは、現代の労働における環境変化にともなう人間の身体活動は、特に全身の活動の機会を奪う形で進展している。そして、この全身の活動の減少は心臓病や高血圧、脳出血などの循環器系統の疾病の増大の原因と考えられている。このような運動不足による成人病の増大に対し予防的治療としてスポーツの重要性が科学的な研究によって明らかにされてきた。

個人的（社会的）効用とは、我が国における伝統的なスポーツ観に精神的修養主義、道德教育の意図が重視されてきた。つまりスポーツは社会科の機能として重視されてきたと言えよう。スポーツへの参加は社会化の過程における精神的発達とか社会性の発達に寄与できると考えられてきた。

社会的効用とは、スポーツは都市化現象からくる連帯としての仲間づくり、町づくりとしての社会的機能としてコミュニケーションの機会を提供する。最近コミュニティ・スポーツが強調されるのもスポーツを媒体として新しい町づくりが展開される可能性を持っているからである。

経済的効用とは、高齢化社会対策と医療費の高騰という社会的問題が背景にあり、これら問題への積極的なアプローチとしてスポーツが取り上げられている。

しかしただ漠然とスポーツをするだけではこれらのスポーツの効用の恩恵を受ける

6) 川村ら前掲書。

ことはできない。逆に、スポーツをすることによって起こるスポーツ障害などの身体的・精神的な健康を害する弊害も近年、取り上げられている。これは、一般的には競技スポーツでよく発生すると考えられているが、生涯スポーツ、社会体育に参加する人が競技スポーツ経験を持つ者が多いことを考慮すると競技スポーツと同様に健康を目的としたスポーツでも発生する可能性が高い。加えて、スポーツを盛んにするために全国規模の大会を開催すること等も「過度のスポーツ」の誘因となっている。それでは、スポーツ障害と呼ばれるものにはどのようなものがあるだろうか。

まず、テニスエルボー、野球肘、ランナーズニーなどの過度に同じ箇所には負荷をかけることによる障害、つまり、やりすぎの為に生じるスポーツ障害である。さらに、物理的な外的負荷によって生じる、つまり何かにぶつかる、こけるなどによって生じる怪我、スポーツ傷害といわれるものがある。また、精神的な悪影響も注目されている。その代表的な例を以下に示す。

①スポーツとストレス

スポーツ活動に伴う精神的・身体的な強い負荷は、ストレス状況をもたらす。即ち、その不安・恐れなどの情動の制御困難、認知・判断を歪め技能の適切な獲得や発揮を損なうことはよく知られている。

②マラソンに伴う睡眠障害

Montgomery ら⁷⁾は平均年齢40.75歳のマラソン選手についてマラソンによりREM 睡眠の障害及び総睡眠時間の減少がみられ、slow wave sleep は有意に変化しなかったと報告している。

③ランニング中毒

過度に走るランナーの精神状態は久保田⁸⁾によるとランニングを20-40分続けていると、少し頭がぼんやりしてくるが、非常に気持ちの良い状態が混じる。これを、陶酔状態と呼んでおり、アルコールやマリファナを飲んだ時の意識状態と似ている。一般にはランナーズ・ハイといわれる。

④スポーツ障害としての鬱病

鬱病の好発年齢は10代後半から30代前半にあり、スポーツ年齢でもある。鬱病の誘因としてスポーツ選手では過労、役割任務、病気や傷害、ポジション変更、チーム内葛藤、過度の緊張と解放、観衆やマスコミの期待などがある。

⑤スポーツと薬物

7) 久保田競『ランニングと脳』, 朝倉書店, 1981年。

8) 前掲書。

スポーツ選手たちが薬物の力で気分の安定集中力の増大、筋肉の疲労感の除去などの薬物汚染の誘惑にさらされる機会が多いことを認識する必要がある。また、ボディービルなど美しいシルエットを造るために筋肉増強剤を使用する。

これらは、スポーツが de=porate するためのもの、普段の生活でスポーツが心の中に占める割合が高くなった場合に生じやすい。つまり、スポーツをし過ぎることによって生じるスポーツ障害である。逆にスポーツ・運動を急激に行った場合にも、スポーツの弊害がある。中原は著書『スポーツで健康になる人ならない人』⁹⁾の中で、5年間で、全国で624人の人がスポーツをしている最中に、いわゆる突然死をしている例を挙げている。もっとも多いのがジョギング、続いてゴルフ、水泳、ゲートボールの順に並ぶ。男性と女性では男性が圧倒的に多い。年齢的には10代から高齢者まではほぼすべてにわたって発生していることから「一般の人の突然死のケースが目立ちつつある」と指摘している。

このようにスポーツが健康に良い影響を与えるとは必ずしもいえない。しかし、健康に対し、何らかの影響を与えるのは明白である。実際のスポーツの振興には、スポーツのネガティブな影響も踏まえた上での積極的な展開が望まれるのである。

2 京都市のスポーツ振興

I) 京都市のまちづくり

京都市は21世紀という大きな節目を控えて基本計画¹⁰⁾を策定した。これは世界文化自由都市宣言が明らかにした理想の都市像の実現に向かって以下の事項をまちづくりの基本方針に施策の推進にあたっている。

- ①人が主役の健康都市づくり
- ②保全・再生・創造の都市づくり
- ③発信を続ける芸術文化都市づくり
- ④グローバルな視野での都市づくり

健康意識が高まる中、全国的にみれば健康づくりのための適度な運動の普及・振興事業は始まったばかりである。平成2年10月に余暇開発センターが全国の市町村、および都道府県の健康づくり担当主務課を対象に行った調査¹¹⁾では、普及・振興に取り

9) 中原英臣『スポーツで健康になる人ならない人』、三水社、1994年、31-38頁。

10) 京都市企画調整局活性化推進室計画課『新京都市基本計画のあらまし』、平成5年。

11) 余暇開発センター『健康づくり先進事例集』、ぎょうせい、1992年。

組んでいるスポーツが「ある」という市町村は45.7%（市55.1%，町44.6%，村34.8%），都道府県は33.3%という結果（表2参照）を得ている。そういった現状の中，「人が主役の健康都市づくり」を基本計画の中に提示している。人が主役の健康都市づくりを以下のように説明している。

「健康」の意味が生涯を通じて生き生きとした暮らしを築くことへと変わりつつある中で，京都は，新しい意味を持った健康を生み出す暮らしの舞台としての魅力に一層磨きを掛け，そこに住み，動き，学び，遊び，憩う市民が新しい産業や文化を生み出す活力のあるまちを目指す必要がある。

このため，「人が主役，健康が尺度」とした「健康都市構想」を指針に，人の健康，地域と社会の健康，都市と自然の健康づくりに取り組む。

健康とは先述したように，人々の価値基準に基づくものであり，「人が主役」とあるように，人々のニーズによってまち全体が変容できる施策であることに期待が持てる。さらに，その尺度として地域の健康指標を用いていることについて，非常に興味深いものである。

このような健康都市構想が打ち出された原因は，人口構造の変貌にある。京都市の人口の年齢構成は，近年の低い出生率や平均寿命の伸びなどから，今後更に高齢化が進み，1990年代半ばには，年少人口（14歳以下）と老年人口（65歳以上）の割合が逆転すると見込まれる。（図1参照）そこで，スポーツの効用である，経済的効用に期待する面は非常に大きい。

そこで，スポーツの振興の基本的な考え方が以下のように挙げられている。

今後ますます多種多様化する市民のスポーツに対するニーズにこたえて，市民スポーツ振興体制の充実，スポーツ施設の整備等を進め，すべての市民が生涯を通じてスポーツを実践することによって，健やかな体と心をつくるのに役立てるとともに，地域社会の交流の活発化を図る。

このように，身体的効果・個人的（社会的）効用・社会的効用を前面に打ち出している。これらの展開方法について，施策の体系を表3のように挙げている。

生涯スポーツ，競技スポーツ，観るスポーツなど多種多様なスポーツ活動の展開のために，施設・指導者・情報・選手育成とあらゆる面でバックアップする姿勢がみら

調査対象：地方自治体の健康づくり担当主務課
全国の市町村3245，都道府県47の計3292
有効回収数：市町村928，都道府県24
調査方法：郵送留置法
調査時期：平成2年10月

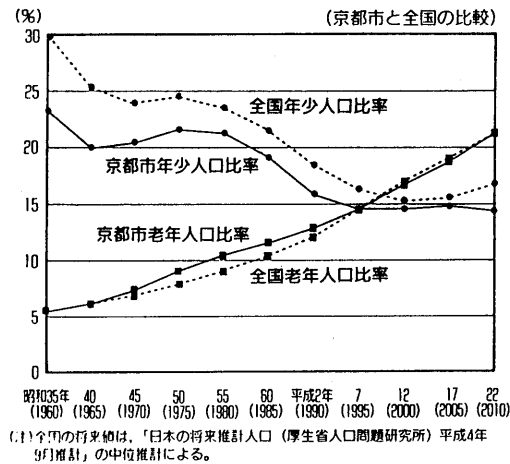


図1 老年人口比率及び年少人口比率の推移

表3 施策の体系

スポーツ振興体制の充実

- 市民のニーズに対応したスポーツ施策の推進
- スポーツ情報提供体制の整備
- スポーツ振興組織の育成
- 指導者体制の確率

スポーツ施設の整備

- スポーツ施設の体系的な整備
- 学校体育施設等の活用

スポーツ振興事業の充実

- スポーツ活動の動機づけと機会の提供
- 国際的な競技大会等の誘致・開催
- スポーツ少年団の育成・強化

『新京都市基本計画のあらまし』より

れる。特に、施設面では主要な施策・事業として地域体育館の設置を取り上げている。それは、人口10万人程度、徒歩30分以内の生活圏での地域体育館11館の整備（平成4年現在、地域体育館としての役割を果たしている施設3館、計14館）等により、気軽にスポーツを楽しめる場を充実させることである。その他に以下のことも挙げられている。

・西京極総合運動施設の整備

全国規模の大会から市民のスポーツやレクリエーションまで幅広い利用ができる総合運動施設として整備

・国際競技大会の誘致・開催

アンダーセブンティーン・サッカー世界選手権大会

健康都市京都国際市民マラソン

姉妹都市交流スポーツ大会

このように京都市は新京都市基本計画として健康都市構想を盛り込み、スポーツに積極的な取り組みの姿勢をみせている。

次に、スポーツ施設の運営状況を調査することで、これら健康都市構想が果たして機能しているのか、あるいは改善点はないのかを検討したい。

Ⅱ) 京都市市民スポーツ会館

京都市は、市民スポーツの振興のため、平成10年をめぐりに京都市街地内13カ所に地域体育館の建設を計画している。京都国体（昭和63年）後の平成元年10月、市民スポーツの施策のあり方として掲げた「みんなのスポーツ」の中のひとつで、同3年6月、基本計画がスタートした。桂川地域体育館（西京区）が開館し、北大路タウン（北区）内に文化施設を併設して建設中で、平成8年をめぐりに醍醐（伏見区）に建設する計画である。平成5年夏に完成した北堀公園体育館（伏見区）をはじめ、府立体育館第二体育室（北区）、京都エミナス体育館（西京区）、太陽の家体育館（南区）を地域体育館として位置づけている。

一方、この京都市市民スポーツ会館の設立の目的は、各年代層にわたる市民スポーツの振興と、生涯スポーツを実現するためである。スポーツの振興は、国際、国内のビッグ大会を開催可能とし、市民の観るスポーツの意識を高めることに主眼をおいている。スポーツの振興では、地域体育館により異なる面に主眼をおいて活動を行っているのが特徴的である。例えば、京都府立体育館では、スポーツ教室、エアロビクストレーニング教室など講師を招き、するスポーツの振興をはかっている。また、桂川地域体育館では、地域のスポーツクラブなどの自主的運営の振興を図っている。

京都市市民スポーツ会館では、観るスポーツ振興のために、体育室は、国際的、全国的なスポーツ競技会の際には西隣の京都市体育館のサブ体育館として使用されるようになっている。しかし、普段は地域体育館として機能するようになっている。

施設は、地下1階、地上3階、延べ床面積は約6250平方メートルである。1階には情報資料室・顕彰室、医事・体力診断室、会議室、事務室、研修室があり、2階には3階まで吹き抜けの体育室を主に、器具庫、シャワー室を備えた男女更衣室がある。また特徴としては、ゆったりとしたロビーが1階、2階共に設置されている。単なる

スポーツ施設ではなく、スポーツとコミュニティの両面を考えた総合施設と考えられる。(図2参照)

立地条件は、阪急西京極駅より徒歩5分で交通機関の利用が非常に便利であり、さらに国道9号線に面し、駐車場、駐輪場も完備しており、交通の便が非常に良いことが特徴的である。また、開館時間が、午前9時から午後9時と非常に長く、休館日も12月28日から1月4日の8日間のみで、利用しやすくなっている。また、西京極総合運動公園内にあり、緑も多く、散歩や休憩に訪れる人が多く見られる。

設備としては、体育室が床面積940平方メートルである。バレーボールならば2面、バスケットボールなら1面、バドミントンならば4面とれる大きさである。その他に、市内出身のスポーツ功労者の物品を展示することにより、後続選手の育成を図ることを目的とした顕彰室や、スポーツ・レクリエーション指導者の研修などに利用するための研修室がある。

これらを総合的に判断すると、施設の持つスポーツ振興の主眼が観るスポーツにあるにも関わらず、地域体育館の設備として非常に充実したものである。さらに、平成6年度開館ということもあり、非常に美しい設備である。

スポーツをするためには「ひま・金・技術・仲間・そして精神的な解放が必要である」と先に述べたが、その中の「ひま」「精神的解放」を提供することのできる設備

表4 京都市市民スポーツ会館体育室利用料金表

区 分		単 位	使 用 料
体 育 室	全面使用	1 時間	1,000円
	2分の1		500円
	4分の1		250円
付 属 設 備	支柱 ネット ゴール 台 等	バドミントン用	150円
		バレーボール用	300円
		テニス用	500円
		バスケットボール用	1対1時間 500円
		卓球台	1式1時間 150円
		ニュースポーツ用具	150円
	そ の 他	有料ロッカー	1個1回 100円
		温水シャワー	1基1回 100円
		放送設備	1式1時間 300円

である。それでは経済的な内容についてはどうであろうか。

利用料金は、1時間で全面が1000円、2分の1が500円、4分の1が250円（表4参照）であり、非常に安価である。

利用申込方法は、利用希望日の属する月の、前月の初日（毎月1日、1月のみ5日）の午前8時30分から8時45分の間に申し込みに来た人で一旦締め切り、抽選により順次受け付ける。但し一人一回一件、2時間以内としている。それ以外は、先着順に受け付け、電話での予約は不可である。

東京品川区の学校施設の開放¹²⁾では、「一部の利用団体しか利用しておらず、その団体も既得権意識が強く閉鎖的である」「利用団体の横の連携がない」という問題を明らかにしているが、この申込規定には、1グループの占有化を防ぐという施設関係者の工夫がみられる。

技術的内容については、医事・体力相談室が1カ月に2、3日、スポーツドクターを招き市民の相談に応じるようになっている。しかし、スポーツ技術を指導する指導者が不在であり、健康スポーツ振興というよりも医療スポーツの展開といった感がある。

このように京都市市民スポーツ会館は、「金」「技術」の面でもサポートすることを試みている。

以上、京都市市民スポーツ会館の施設面について述べてきたが、次に、利用状況を述べる。調査は京都市市民スポーツ会館の利用申請書に基づいて集計されたものであり非常に信頼性が高く、調査期間は平成6年7月～平成7年9月までである。分析は種目別、月別・曜日別の利用状況と稼働数・稼働率を用いる。ここで用いる稼働数とは、体育室を4区分に分けて貸し出す関係上、1時間当たりを4とし、午前9時から午前12時までの3時間を午前（フル稼働で12）、午後0時から午後5時までの5時間を午後（フル稼働で20）、午後5時から午後9時までの4時間を夜間（フル稼働で16）とする。稼働率は次式で求められる。

$$(\text{稼働率}) = (\text{実際の稼働数}) \div (\text{フル稼働数})$$

図3と表5は、平成6年7月から平成7年9月までの平均稼働率を示している。最も低い稼働率で月曜日の午前の74.3%であり、全体で86.8%と高い値を示している。これらは、スポーツ施設のニーズの高さをうかがわせる。また、午後と夜間では、89.3%、89.4%と非常に高い値を示している。午後は主婦層であり、夜間は職業に従

12) 社会体育研究会「地域スポーツ振興に求められるビジョン」（『体育科教育』12, 1985年），74-77頁。

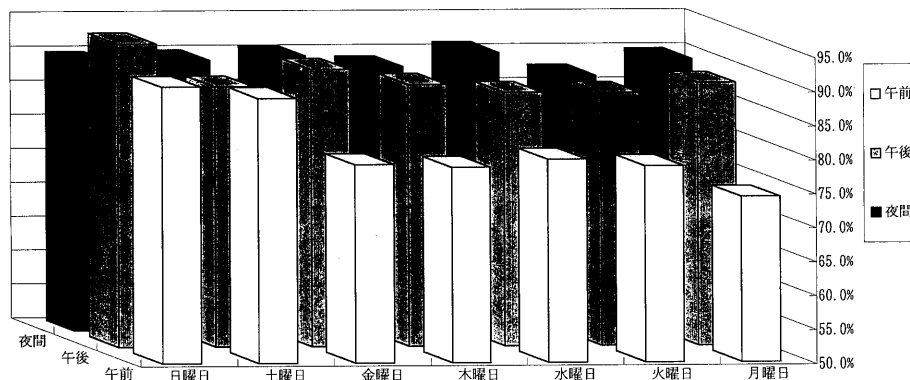


図3 京都市市民スポーツ会館稼働率（平均）

表5 京都市市民スポーツ会館 稼働率（平均）

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	全 体
午 前	74.3%	78.9%	79.9%	78.8%	79.2%	89.0%	90.7%	81.5%
午 後	88.6%	87.2%	87.3%	88.5%	90.8%	88.3%	94.6%	89.3%
夜 間	89.7%	87.3%	90.7%	88.7%	90.3%	89.3%	89.5%	88.4%
全 日	84.2%	84.5%	86.0%	85.3%	86.8%	89.0%	91.6%	86.8%

事する者であるように思われるが、実際は会館関係者によると、夜間については学生の利用が多いということであった。また、金曜日の午後から日曜日の午後にかけて88.3%から94.6%と非常に高い値を示している。これらは週休2日制の導入に伴い、余暇の過ごし方としてスポーツ活動を行う人たちが多いことを示していると推測できる。

しかし、これだけ高い稼働率を示すということは、利用しやすい体育施設が充分にあると言えないことを示しているのではないだろうか。京都市市民スポーツセンターは、先述したように「ひま・金・技術・精神的な解放」のサポートを試みている施設である。それ故に、稼働率が高くなる傾向にあると思われる。しかし、稼働率が高すぎることにより地域の人々の不満が生まれる可能性を秘めている。というのは、地域の人々が「スポーツをしたい」と感じたときに、すぐに実行できる状況ではないということが考えられる。

次に、平成6年7月から平成7年9月までの種目別の利用数を図4に示す。種目としてはバレーボールが1009件と最も多く、ママさんバレーボールの活動が盛んであることを示している。その次にバドミントン（560件）、バスケットボール（419件）、卓

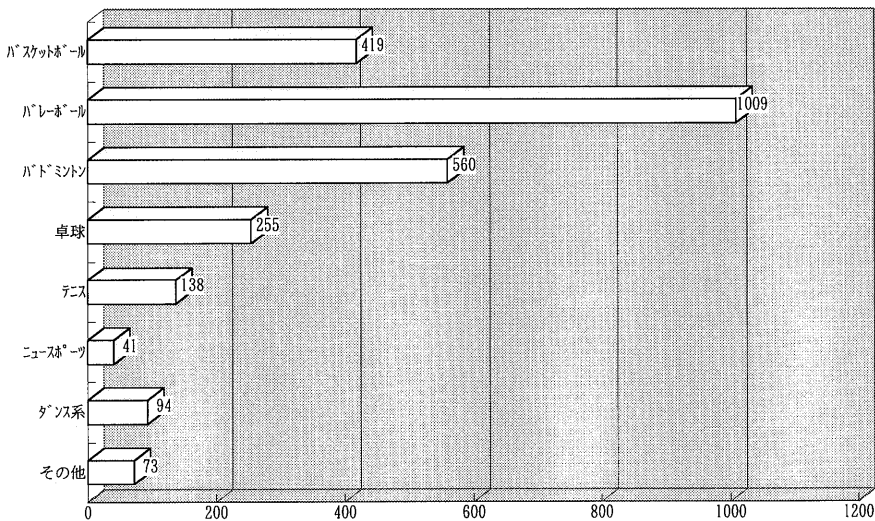


図4 京都市市民スポーツ会館種目別利用件数

球（255件）とつづく。これらの種目は、激しい運動であり、かつボールやシャトルに動かされるという受け身的な性格を持つ。さらに技術レベルの低い者の方がより運動量が多くなる傾向を持つ種目である。そのため、高齢者向きではなく、実際利用している者は施設関係者によると、若年層・中年層である。より幅の広い年齢層をねらう生涯スポーツとしての機能を体育館施設では果たせないのではないかと考えられる。また、高齢者の参加も期待できるニュースポーツの利用数は41件であり、今後の積極的な広報活動が待たれるところである。

図5は平成6年7月から平成7年4月までの種目別の利用人数を示している。個人種目よりチーム種目の方がより多い利用者が望めるが、多種多様な運動欲求がある中で、種目を限定する体育施設運営の方針は生涯スポーツを展開していく上で望ましいことではない。そこで、より多くの人たちの利用を望み、かつ多様なニーズに応える必要のある京都市市民スポーツ会館では、申し込み方法などを改善し対処している。会館当初の予約は、早い者順であったが、なるべくたくさんの利用を望むために、先述のように変更され、さらに、バレーボール、バドミントン、卓球などは2分の1面、あるいは4分の1面の利用を利用者に協力の要請をしている。

次に、表6は平成7年4月と7月の利用申請者の居住区を調べ、利用件数の多い居住区から並べたものである。施設のある右京区と隣接する西京区を合わせて53.3%の申請があった。このことから、申請者は、施設に隣接する者が多いということがいえ

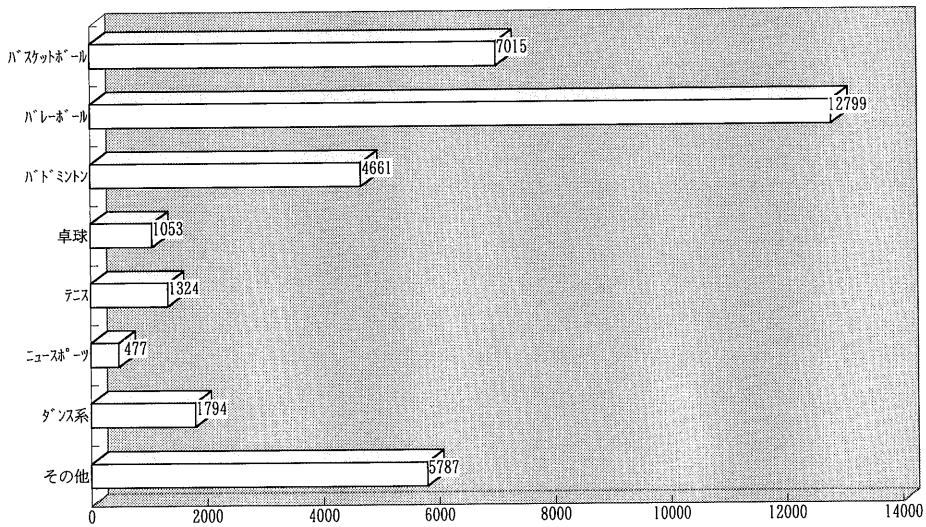


図5 京都市市民スポーツ会館種目別利用人数

表6 平成7年4月、7月の利用申請者の居住区

住 所	バスケット ボール	バレー ボール	バドミ ン トン	卓 球	ニ ュ ー ス ポ ー ツ	テ ニ ス	その他	総 計	
右京区	16	61	53	18	6	12	0	166	44.5%
北 区	5	15	17	2	1	0	6	45	12.1%
西京区	5	17	2	6	0	2	0	33	8.8%
南 区	3	14	2	4	0	0	0	23	6.2%
東山区	3	13	3	0	0	1	0	20	5.4%
中京区	5	6	5	0	0	1	2	19	5.1%
左京区	5	5	3	0	0	0	0	13	3.5%
上京区	1	3	8	0	0	0	1	13	3.5%
無記入	5	0	4	0	0	0	0	9	2.4%
下京区	3	3	1	0	0	1	0	8	2.1%
京都府内	0	2	4	0	0	0	1	7	1.9%
他府県	2	5	0	0	0	0	0	7	1.9%
伏見区	1	3	0	0	0	1	0	5	1.3%
山科区	4	1	0	0	0	0	0	5	1.3%
総 計	58%	148%	102%	30%	7%	18%	10%	373%	100.0%

る。しかし北区については、施設から少し離れているにも関わらず、申請者が多い。これは、北区に大学があり、学生の利用が多くあるからと考えられる。そこで、平成7年4月から9月までの一般団体（n=125）と学生団体（n=26）の利用回数を調べてみたところ、全体で772件（一般650件、学生122件）の利用がみられた。1団体あ

たりの1ヶ月間の平均利用回数は0.85（一般0.87，学生0.82）件であった。学生団体の利用は、ほとんどがサークル系の活動である。現在、大学では競技スポーツよりも、楽しむスポーツ活動が盛んであり、その活動は学外で行われることが多いようである。これら学生の活動は生涯スポーツに向け望ましいことであるが、閉鎖的な感もあり、今後、地域クラブとの連携が望まれる。また、1つのスポーツ団体の1月あたりの平均利用回数は1回にも満たない。最高でも3.83回の団体であり、健康スポーツの観点からみると非常に少ない値である。これらは地域体育館の不足を示唆する値であり、地域体育館の増設、あるいは、地域体育館を必要としないスポーツの振興が望まれる。

まとめ

本稿では一般を対象としたスポーツについて検討することを目的として、スポーツと健康の関わりを模倣し、スポーツの実施状況を調査することで今後の方向を提言しようと試みた。まず、健康とスポーツの関わりを模索するために、健康とスポーツのそれぞれの概念についての見解を述べた。

健康は時代に対応した概念が必要であり、現在では身体的・精神的に加えて、社会的健康も考える必要があることを述べた。特に、社会的健康については、人工的な環境によって衛生的な環境にする考えが色濃く示されているのに対し、それだけでは社会的健康を評価することは出来ないと考え、健康を評価する場合、自然と人間社会、社会と人の双方向からの広い視野を持った判断が必要であると提言した。

次に、スポーツの概念について考察した。本来スポーツは競技的意味あいの強いものであったが、健康と同じく、スポーツもまた時代とともにその概念は変容する。現代では、生涯スポーツや、健康意識の高まりにつれ、健康スポーツが生まれ、スポーツの意味も多様化している。それらの概念を踏まえて、健康とスポーツの関わりを検討したが、スポーツは、必ずしも身体的・精神的健康に良い影響を与えるわけではないということが考えられる。しかし、スポーツは身体的・精神的・社会的に何らかの働きかけをすることは明白であり、それをポジティブな方向へ導く方略が必要であると述べた。

現在行われている一般を対象としたスポーツ活動を理解するために、京都市で行われているスポーツ活動として地域スポーツ施設を取り上げ、実際の運営状況について調査した。結果、地域体育施設のニーズは非常に高く、利用者は地域の者が多いことから、地域体育館としての機能を果たしている。また、市民がスポーツを行うための

「ひま・金・技術・精神的な解放」をサポートするよう努めている。しかし、問題点として、1つの団体の施設の利用頻度は、月に1回も満たない状態にあり、利用者の過密の傾向がみられる。

その原因を解消する手段として、各団体の横の連携が挙げられる。各団体の横の連携が充分に行われた場合、コミュニティスポーツとしての価値、つまり社会的健康としてのスポーツが評価されるようになる。このことについて振興に関与する者は努力を必要とするように思われる。また、地域の人々の需要にみあう供給をするという考え方にに基づき、新たに施設を設けるという解決策も考えられるが、予算等の諸事情を考慮すると不可能である。そこで、本稿で考察してきた「健康」を基にスポーツの振興を考えると、人工的な施設ばかりが健康スポーツの振興ではないと考えられる。

近年、ネイチャーゲーム、キャンプ等の野外活動が注目され、また、ウォーキングをスポーツに位置づける¹³⁾考えも出現してきた。これらのスポーツは、本来、自分自身を見つめ、自然に向き合い、新たな発見を可能とするものであり、人々に健康の双方向の価値基準を生み出す可能性を秘めている。

京都市は、歴史・文化遺産の宝庫であり、都市部周辺では緑豊かな環境を持つ。この恵まれた環境を切り放してスポーツを推進する必要はない。環境保全とスポーツとを連携することにより、健康的な都市づくり、健康的なスポーツ活動をより効果的に行うことが出来るのではないだろうか。このように広い視野を持ってスポーツの振興が行われることを提言する。

13) 藤原健固「スポーツとしての歩き」(『別冊宝島 スポーツ科学・読本』130, 1991年), 152-162頁。